

畅销全球的成功励志经典

# Best-selling global SUCCESS



Inspirational classic

# 做最好的自己

每个人都渴望成功,每个人都可以成功。思想的启迪、智慧的光芒会点亮你的人生,充实你的心灵,成就你不平凡的一生。

诵读全球智慧经典,铸就自己辉煌人生。

全球销量突破  
**100万册**

QUANQIU XIAOLIANG  
TUPO 100WANCE

京华出版社



Best-selling global  
SUCCESS

Inspirational classic

# 做最好的自己

主 编 张艳玲

京华出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

做最好的自己 / 张艳玲编著. —北京: 京华出版社, 2011. 1  
ISBN 978 - 7 - 5502 - 0108 - 8

I. ①做… II. ①张… III. ①成功心理学 - 通俗读物  
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 004522 号

**畅销全球的——成功管理必读经典**

# 做最好的自己

---

全案策划: 志博书业

主 编: 张艳玲

责任编辑: 徐秀琴

审读编辑: 李 莹

装帧设计: 谷宗彭

出版发行: 京华出版社

地 址: 北京市朝阳区安华西里 1 区 13 楼

电 话: (010)64243832 64241642(发行部)

(010)64255036(邮购、零售)

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5502 - 0108 - 8

定 价: 29.80 元

---

京华版图书, 版权所有, 侵权必究



## | 前 言 |

在这个世界上每个人都有自己不同的活法,有的人很优秀,当然也有的人没有那么优秀。你想做茂盛的大树,但是你只是一棵单薄的小草;你想做高贵的牡丹,却只是路边的一株不起眼的小野菊;你想做一望无际的大海,但你只是一条小溪;你想做最耀眼的太阳,可是你只是一颗闪烁的星辰。这个时候,不要灰心,不要气馁,因为你虽然没有做到最好,但是你也已经发挥出了自己的优点。你是一颗小草,却为绿地做出一份贡献;你是一株不起眼的小野菊,但是你也为路边增添了一份绚丽的色彩;你是一条小溪,但是却为孩子们带来了欢乐;你是一颗一闪一闪的星星,但你用自己的身体点缀了漆黑的夜幕,虽然只是一颗。

“金无赤足,人无完人。”每个人都不可能十全十美,你在这方面做得不是那么出色,也许在别的方面却做得很优秀。你要相信自己,别人能做到的,自己经过努力也能做到。不能做大树,就做小草;不能做牡丹,就做路边的小野菊;不能做大海,就做小溪;不能做太阳,就做星辰。总之一句话:“做最好的自己。”

做最好的自己,就要相信自己。一个连自己都不相信的人,总是以他人作为尺度,唯唯诺诺,自卑自贱,别人当然不会看重这样的人,那又何谈快乐,又怎能体验到生活的快乐和人生的价值?

“天生我材必有用”。只有确立自己的理想,并为理想付诸实践,才能赢得出色的人生,才能创造辉煌的奇迹,才能与快乐相伴。做最好的自己,就是要看重自己,自信、自律、自强、自尊,坚信自己作为宇宙之子降临

大地,那么大地自然会给你、我一席之地。

做最好的自己,决不是要你固执,要你狂妄自大,我行我素,而是说你要寻找到快乐,就要学会寻回自我。当你受到挫折,遭到冷遇,面临坎坷失去快乐的时候,不能卑躬屈膝、垂头丧气、双目无神、丧失自我,而应该坦坦荡荡,用挺拔的身躯,用嘴角、眉梢上平静的微笑来证明:我不会退缩!不会逃避!不会沉沦!不会萎靡!

做最好的自己,梦想不再遥远,快乐不再遥远,辉煌不再遥远!

前言 .....	(1)
<b>第一章 成功源于自信</b>	
01 自信是成功之门的钥匙 .....	(2)
02 上帝与你一样,只能自己救自己 .....	(7)
03 只要有一点自信就能创造奇迹 .....	(10)
04 戴着脚镣也要舞出个性 .....	(13)
05 失败正是再次狩猎的开始 .....	(15)
06 困难面前,求别人不如求自己 .....	(17)
07 成功是自信者的专利 .....	(20)
<b>第二章 释放精神的火焰</b>	
01 梦想是现实之母 .....	(26)
02 重要的不是过去,而是未来 .....	(31)
03 即使1%的事情,也要用100%的热情 .....	(33)
04 主动展现你最有价值的东西 .....	(35)
05 没有任何借口 .....	(38)
06 尽职尽责才能尽善尽美 .....	(40)
07 做生活的强者 .....	(43)
<b>第三章 放飞自我</b>	
01 “看轻”自己,轻装上阵 .....	(46)
02 决不轻易放弃和改变目标 .....	(48)
03 发现你的长处 .....	(50)





- 04 低调做人,高调做事 ..... (53)
- 05 目标是成功的起点 ..... (55)
- 06 拥有快乐的人生 ..... (58)

#### 第四章 成功的选择在自己

- 01 方向是成功的基石 ..... (62)
- 02 可以平凡,不能平庸 ..... (64)
- 03 面对难办的任务,要明智地选择 ..... (67)
- 04 不必过于看重薪水和职位 ..... (69)
- 05 当一扇门关掉时,就打开另一扇 ..... (72)
- 06 建立自己的人脉网络 ..... (74)
- 07 拥有良好的礼仪 ..... (78)
- 08 做好蛋糕后别忘了裱花 ..... (81)

#### 第五章 发挥自己的无限潜能

- 01 让自己“出类拔萃” ..... (86)
- 02 别放弃自己的价值 ..... (88)
- 03 敢于挑战权威 ..... (90)
- 04 每天抽出一小时发展自己的个人爱好 ..... (92)

#### 第六章 换个想法更好

- 01 可以说 Yes,也可以说 Sorry ..... (96)
- 02 拒绝,要有技巧 ..... (98)
- 03 见什么人说什么话 ..... (101)
- 04 求上司办事也要站直了 ..... (104)
- 05 要有自己的圈子,但别为圈子所累 ..... (107)



06	如果草鲜嫩,好马也回头 .....	(110)
07	忠言不必逆耳 .....	(112)
第七章 把自己放在一个组织中		
01	不争是最高的竞争策略 .....	(116)
02	让老板注意到你的成绩 .....	(118)
03	巧妙利用办公室政治 .....	(120)
04	绕过暗礁比撞碎暗礁更合算 .....	(124)
05	多从光明的角度看问题 .....	(126)
06	决定了,就不要犹豫 .....	(129)
07	对待上司要有原则 .....	(130)
08	主动化解与上司的隔阂 .....	(133)
09	想加薪,就对老板说 .....	(135)
10	忠诚但不唯命是从 .....	(137)
第八章 海纳百川的胸怀		
01	宽容他人的冒犯 .....	(142)
02	走出生命的低谷 .....	(143)
03	人人都有犯错的时候 .....	(147)
04	聪明的人不抱怨 .....	(149)
05	工作不是你人生的全部 .....	(151)
第九章 在反思中走向成功		
01	不要戴上“完美”的枷锁 .....	(156)
02	正面感觉不到美时,就欣赏侧面和背影 .....	(158)
03	驱除消极的思想 .....	(161)







- 04 校正每一步,路才不会走弯 ..... (163)

## 第十章 卸下心灵的枷锁

- 01 坦然面对成败得失 ..... (168)
- 02 学会宽恕自己 ..... (172)
- 03 怨天尤人没有任何意义 ..... (174)
- 04 经得起失败的人,才是真正的成功者 ..... (176)
- 05 幸福是自己的,不要为他人而活 ..... (179)
- 06 听从内心的召唤 ..... (181)

## 第十一章 迈向成功的阶梯

- 01 将钟表调快一分钟 ..... (184)
- 02 宁可做错,不可不做 ..... (187)
- 03 该出手时就出手 ..... (189)
- 04 在变化中寻找发展的契机 ..... (191)
- 05 把握并利用机会 ..... (193)
- 06 要改变局面,就先改变自己 ..... (196)
- 07 凡事立刻行动 ..... (198)



# 第一章

## 成功源于自信

上帝说：「在你们心中我是上帝，可在我心中，上帝就是我自己。每个人都有自己的烦心事，我在向自己祈祷。」如果你怕拒绝而不敢大声说出你的爱，就永远不会得到爱；如果你怕犯错而不敢去尝试你不熟悉或充满风险的工作，你就永远也得不到你想要的一切。你应该明白，失败不是结束，正是再次狩猎、走向成功的开始。

## 01 自信是成功之门的钥匙

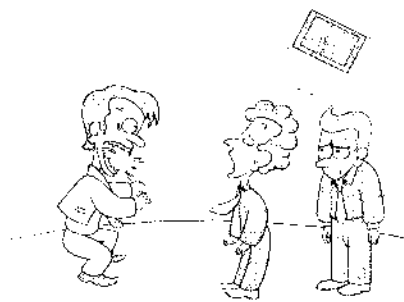
一个人的潜能就像水蒸气一样，其形其势无拘无束，谁都无法用有固定形状的瓶子来装它。而要把这种潜能充分地发挥出来，就必须要有坚定的自信心。

眼光敏锐的人可以从身边路过的人中指出哪些是成功者。因为成功者走路的姿势、他们的一举一动都会流露出十分自信的样子。从一个人气度上，就能够看出他是否是一个自立自助、有自信和决心完成任意工作的人。一个人的自立自助、自信和决心就是他万无一失的成功资本。同样，眼光敏锐的人也能随时随地看出谁是失败者。从走路的姿势和气质上，能够看出他缺乏自信力和决断力；从他的衣着和气势上能够看出他不学无术；并且他的一举一动也显露出他怯懦怕事、拖拖拉拉的性格。

一个成功者处理任何事绝不会支支吾吾、糊里糊涂。他魄力十足，不必依赖他人而能独立自主。而那些陷于失败的人既缺乏心理上的自信，又缺乏实际的做事能力，看上去总是一副穷途末路的样子，从他的谈吐举止和实际工作上看，好像他处处无能为力，只能听任命运的摆布。

在一个人的事业上，自信心能够创造奇迹。自信使一个人的才干取之不尽、用之不竭。一个没有自信的人，无论本领多大，总不能抓住任何一个良机。每遇重要关头，总是无法把他所有的才能都发挥出来，因此，那些本来可以成功的事在他手里也往往弄得惨不忍睹。

一项事业的成功虽然需要才干，但是自信心亦不可少。假如你没有这种自信心，是由于你不相信自己能具有自信心的缘故。要获得成功，你无论如何都要从心灵上、言行上、态度上拿出“自信心”三个字来。这样，在无形中人家就会开始信任你，而你自己也会逐渐觉得自己是一个值得依赖的人。



作为一个商行的主人,当面临生意冷清、存货积压严重、店员不负责任、所有欠款又纷纷来催这种情形的时候,最能展示出一个商人的才能。通过这时候他在人们面前的一举一动,大家能够清清楚楚地看出他的能力。如果他遇到一点微不足道的小事,就暴跳如雷;心中稍感不快,就对人大发脾气,说明他还没有学会一种最重要的本领——随时克制自己的怒气。

一个商人在生意兴旺、经营顺利的时候,往往喜气洋洋、春风得意。但在经营业绩下降、市场萧条、入不敷出、面临一切艰难困苦时,假如你还具有十足的勇气,不抱怨、不烦恼,依然待人和善、仁慈,这才是最难做到的。当你在工作和事业上面临困境,多年辛苦积累的资产丧失殆尽时,你还是应当在家人和孩子的面前保持平稳的心情,不消极、不气馁。沉着镇静、永不气馁,这是每一个人所应培养的品格。任何商人都应当永远以亲切的笑容和蔼待人,都应当有一种满怀希望的气魄,都应当具有战无不胜、突破逆境的自信力和决心。一个人具有不急躁、不怨天尤人、不轻易发怒和遇事不优柔寡断的良好品质,经常要比焦虑万分的心态更容易应

付种种困难,解决种种矛盾。

没有哪一个经常说“快要失败”、整天抱怨“处境艰难”的人会获得成功。不要总是往消极的方面想,不要总是埋怨市场萧条或是行情不利,一般商人最容易沾染这种怨天尤人、自暴自弃的恶习。也许,在他们看来,世上就没有所谓“乐观”两个字,一切都笼罩在失望、挫败、无法成功的气氛中。这种观念统治了他们的头脑,在无形中把他们拖进失败的深渊中,使其总是不能自拔、永远不会看到成功的一天。

事业最初如一棵嫩芽,想要它成长、茁壮,必须要有阳光去照射它。遇到挫折应立即鼓起勇气、振作精神,努力去排除所有妨碍成功的可恶因素,学习怎样去改变环境,怎样去扫除外界的阻遏势力。任何事情,你都应朝着成功的方面想,而不可以整天唉声叹气地去忧虑失败后处境将是怎样的悲惨。

一个做事光明磊落、生气勃勃、令人愉悦的人,随处都会受到人们的欢迎;而一个总是怨天尤人、悲观消极的人,谁都不愿意与他相交。能在这个世界上不断发展自己事业的是那些对未来满怀希望、愉快活泼的青年。就我们本身而言,也希望避开那些整天满面愁容、无精打采的人。

一个有必胜决心的人,他的言谈举止中无不显出十分坚决、非常自信的气质。他意志坚决,能够胸有成竹地去战胜一切。人们最信任、最景仰的也就是这种人;而最厌恶、最瞧不起的则是那种犹豫不决、永无主见的人。

一切胜利只属于各方面都有把握的人。那些即便有机会也不敢把握、不能自信成功的人,必然落得一个失败的结局。只有那些有十足的信心、能坚持自己的意见、有奋斗勇气的人,才能保持在事业上的雄心,才能自信必然成功。

在生存竞争中最终赢得胜利的人,一举一动中一定充满了自信,他的非凡气度必定会使人自然对他产生特殊的尊敬,人人都可以看出他生机勃勃、精力充沛的样子。而那些被击败在地、陷入困境的人,却总是一副死气沉沉的样子。他们看起来缺乏决断力和自信,不论是行动举止、谈吐

态度,他们都容易给人一种懦弱无能印象。

喷泉的高度无法越过它源头的高度,同样,一个人的事业成就也绝不会越过他自信所能达到的高度。

假如你建立了一定的事业发展基础,并且你自信自己的力量完全能够愉快地胜任,那么就on应该立即下定决心,不要再犹豫动摇。即便你遭遇困难与阻力,也不要考虑后退。

在事业成功的过程中,荆棘有时比那玫瑰花的刺还要多。它们会成为你事业发展的拦路虎,正是这种拦路虎在检验你的意志究竟是否坚定、力量是否雄厚,但只要你不气馁、不灰心,任何拦路虎都会有方法清除的。只要认定已经确定的目标,相信自己的能力和事业上成功的可能,你就会先在精神上达到成功的境界。随后,你在实际的事业过程中的成功也一定是毫无疑问的。

许多失败者都是由于他们没有坚定的自信心,因为他们所接触的都是心神不定、犹豫怯懦之辈,他们自己三心二意,对事情缺乏果断的决策能力。其实,他们体内原本也包含了成功的因素,却被自己硬是驱逐出了自己的身体。

不论你陷于何种穷困的境地,都要保持你那可贵的自信!你那高昂的头无论如何不能被穷困压下去;你那坚决的心无论如何不能在恶劣的环境下屈服。你要成为环境的主人,而不是环境的奴隶。你无时无刻不在改善你的境遇;无时无刻不在向着目标迈步前进。你应当坚定地说:自己的力量足以实现那件事业,绝对没有人可以抢夺你的内在力量。你要从个性上做起,改掉那些犹豫、懦弱和多变的个性,养成坚强有力的个性,把曾被你赶走的自信心和一切因此丧失的力量重新挽救回来。

很多伟人、领袖一路向前,仿佛胜利总是追随着他们,这些人足迹所至,无往而不利;他们好像是一切事物的主人,一切行动的发号施令者。他们能傲视群雄、征服一切,这一切其实应归功于他们的自信。他们相信自己有克服一切艰难困苦的力量,相信自己享有一切胜利的专利。在他们眼里,为生存而竞争、去获取成功,好像都十分的容易。他们能做到改

变并控制自己的环境,他们也知道:自己是无所不能的人物之一,他们做的所有工作都举重若轻,就像H型的起重机吊起一件物品一样轻而易举。

他们总是乐观,从不犹豫,从不恐惧未来;他们只知道任何事情到了自己手里,不仅要做成成功,还要做得尽善尽美。因此,世界上的伟大事业仿佛是由他们来做的。他们做起事来,从不瞻前顾后、迟疑不决。当事业路途上遇到困难障碍时,他们也决不后退,总能自信地靠着他们的卓越才能奋力越过。

坚定的自信,是成功的源泉。无论才干大小,天资高低,成功都取决于坚定的自信力。坚信能做成的事,必定能够成功。反之,不相信能做成的事,那就一定不会成功。

有一次,一个士兵骑马给拿破仑送信,因为马跑得速度太快,在到达目的地之前猛跌了一跤,那马就此一命呜呼。拿破仑接到了信后,立即写封回信,交给那个士兵,吩咐他骑自己的马,从速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马,身上装饰得非常华丽,便对拿破仑说:“不,将军,我这么一个平庸的士兵,实在不配骑这匹华美强壮的骏马。”

拿破仑回答道:“世上没有一样东西,是法兰西士兵所不配享受的。”

世界上随处都有像这个法国士兵一样的人,他们认为自己的地位太低微,别人所有的种种幸福,是不属于他们的,认为自己是不配享有的,认为他们是不能与那些伟大人物相提并论的。这种自卑自贱的观念,经常成为不求上进、自甘堕落的主要原因。

很多人这样想:世界上最好的东西,不是他们这一辈子所应享有的。他们认为,生活上的一切快乐,都是留给一些命运的宠儿来享受的。有了这种卑贱的心理后,必然就不会有出人头地的观念。许多青年男女,本来能够做大事、立大业,但实际上却做着小事,过着平庸的生活,原因就在于他们自暴自弃,没有远大的理想,不具有坚定的自信。

与金钱、势力、出身、亲友相比,自信是更有力量的东西,是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能排除种种障碍、克服种种困难,能使事业取得圆满的成功。

有的人最初对自己有一个恰当的估计，自信可以处处胜利，但是一经挫折，他们却半途而废，这是自信心不坚定的缘故。因此，光有自信心还不够，更须使自信心变得坚定，那么即使遇到挫折，也能不屈不挠，勇往直前。

假如我们去分析研究那些成就伟大事业的卓越人物的人格特质，就能够看出一个特点：这些卓越人物在开始做事之前，总是只有充分信任自己能力的坚强自信心，深信所从事之事业必能成功。这样，在做事时他们就能付出全部的精力，破除一切艰难险阻，直到胜利。

玛丽·科莱利说：“假如我是块泥土，那么我这块泥土，也要预备给勇敢的人来践踏。”假如在表情和言行上显露着卑微，任何事情都不信任自己、不尊重自己，那么这种人当然也得不到别人的尊重。

造物主给予我们巨大的力量，鼓励我们去从事伟大的事业。而这种力量潜伏在我们的脑海里，使每个人都具有宏韬伟略，可以精神不灭、万古流芳。假如不尽到对自己人生的职责，在最有力、最可能成功的时候不把自己的本领尽量施展出来，那么对于世界也是一种损失。

## 02 上帝与你一样，只能自己救自己

一个做着擦皮鞋工作的青年非常不满自己的职业。擦皮鞋是个又脏又累的活儿，他想改变现状，找一份不脏不累的工作，努力了一阵，却一直没有找到一个合适的工作。有人说，你还是找上帝帮忙吧。他觉得这个主意不错，于是就去找上帝。

那个年轻人终于见到了上帝。上帝正在安神祈祷。他很纳闷：上帝在人们心中是万能的，难道他也有心烦的事要祈祷吗？他说明来意，请求上帝帮助。上帝一边继续虔诚地祈祷，一边对青年人说：“在你们心中我是上帝，可在我心中上帝就是我自己。每个人都有自己的烦心事，我在向





自己祈祷。”青年人便祈求上帝一定要帮忙，赐给他一份不脏不累的活儿。上帝说：“青年人，我帮不了你什么，自己的问题只能自己解决，你还是回去吧。”青年人不肯离去，上帝无奈，只好说：“好吧，但我只能给你一个建议，你去做个乞丐，如果你感到不合适，再来找我。”

就这样，青年人做了乞丐。他没有想到，乞丐这个职业虽然不累，但却受人歧视。他很苦恼，又找到了上帝，希望再换一个不受歧视的工作。上帝建议他还去擦皮鞋。

于是青年人又重操旧业，虽然每天还是和那些臭皮鞋打交道，却比当乞丐更加尊严，更加自尊。他非常感谢上帝，又一次去找上帝。这次，他没有见到上帝，只见到了上帝给他的留言，说：“年轻人，我并没有帮你什么，你从事的还是原来的职业，之所以你现在感到快乐，是因为你的心态变了。其实，你就是自己的上帝，你要感谢的也只有你自己。每个人的一生都会遇到挫折和困难，努力去克服，就能越过这些障碍。”

确实，像那个青年人那样频繁地更换工作并不是解决问题的好办法，只有调整自己的心态才是获得长足发展的良好策略。

很多人满怀激情地工作了一段时间后，都会有这样的感觉：本来做得